

# **LAMPIRAN**

# Lampiran I

## [Daftar Riwayat Hidup]

### Daftar Riwayat Hidup

Nama : Dedi Susanto  
Tempat, Tanggal Lahir : Tutup Melati, 06 April 1990  
Alamat : Jl. Lintas selatan RT.02 / RW.02 , Desa Nanga  
Tepuai, Kecamatan Hulu Gurung, Kabupaten  
Kapuas Hulu, Kalimantan Barat  
No. Telpon : 081345414330  
Agama : Islam  
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 1 Nanga Tepuai, lulus 2002  
2. SMPN 1 Hulu gurung, lulus 2005  
3. SMTI Pontianak, lulus 2008  
4. DIV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah  
Surakarta  
Riwayat Organisasi : 1. MENWA UMS 2008 -2012

Surakarta, 24 Juli 2014



(Dedi Susanto)

# **Lampiran II**

## **[Surat Pernyataan Responden]**

## PERSETUJUAN MENGIKUTI PELATIHAN DALAM PENELITIAN

(Lembar Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KOMARUDIN  
Umur : 24  
Dominan kaki : KANAN  
Panjang Tungkai : 82 cm  
Berat Badan : 65 kg

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya, demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi perkembangan kemampuan fisik saya dan kemajuan saya sebagai pemain atau atlet bola basket, dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
3. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang saat penelitian.
4. Bersedia sewaktu-waktu dihubungi atau dikunjungi oleh peneliti guna penyempurnaan penelitian ini.
5. Bersedia mengikuti penelitian ini secara tidak terpaksa dan sampai selesai.

Yang memberikan penjelasan



( Dedi Susanto )

Surakarta, september 2013  
Yang menyatakan persetujuan



( KOMARUDIN )

# **Lampiran III**

## **[Surat Keterangan Penelitian]**

SURAT KETERANGAN  
TENTANG  
KEGIATAN PENELITIAN DI MARKAS KOMANDO RESIMEN MAHASISWA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Menerangkan,

Mahasiswa Program Studi Fisioterapi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta :

Nama : Dedi Susanto

Nim : J11080025

Telah melaksanakan Penelitian dengan judul "Pengaruh Core Stability terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada resimen mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta", Pada Bulan September sampai oktober 2013.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya.

Surakarta, 25 Oktober 2013

Komandan Menwa UMS



(Amin Fahrozi)

# Lampiran IV

## [Gerakan Core Stability]

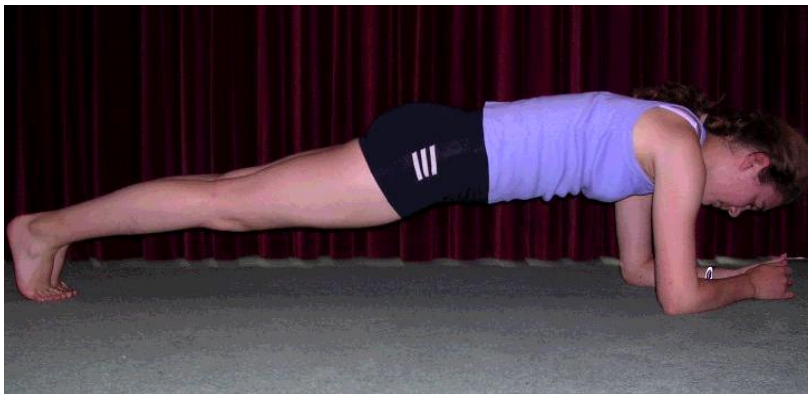


## ***Core stability Exercise***

Berikut adalah gerakan-gerakan dalam Core stability *Exercise* dalam penelitian ini :

### ***a. The Plank***

1. Posisi depan bertumpu pada lengan dan siku, dengan posisi fleksi shoulder dan elbow 90 derajat.
2. Luruskan kaki di belakang dan angkat pinggul sehingga membentuk garis lurus dari bahu sampai pergelangan kaki Anda.
3. Anda harus seimbang di lengan depan dan jari kaki, dengan perut bagian bawah dan punggung bekerja untuk menjaga tubuh Anda lurus. Tahan selama 1 menit, dengan 30 detik pemulihan antara set.
4. Ulangi selama 3x



Mengkontraksikan otot *pectoralis mayor, rectus abdominus, multifidus, erector spine, gluteus maximus, quadriceps, hamstring, dan Gastrocnemius* untuk menstabilkan dada dan panggul selama gerakan dinamis. ( Marshall, 2005)

b. *Oblique Plank* (kanan-kiri)

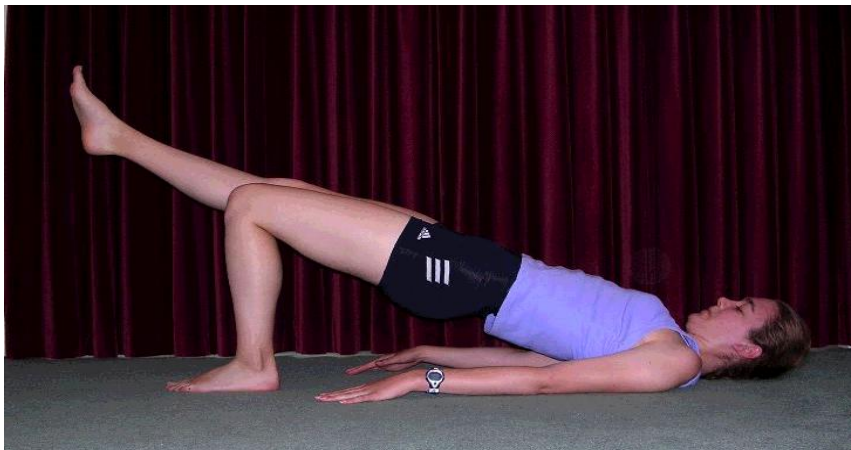
1. Pada sisi yang akan di tes, keseimbangan di sebelah kanan kedepan lengan dengan bahu di atas siku.
2. kaki langsung miring kekiri, angkat panggul sehingga posisi seimbang pada lengan kedepan dan kaki. Tubuh harus tetap lurus dan harus merasakan oblique otot yang bekerja untuk mempertahankan posisi.
3. Tahan selama 1 menit kemudian ulangi pada lainnya side.



Mengkontraksikan otot *oblique internal*, *oblique external*, , *Serratus anterior*, *tensor facia latae*, menjaga tubuh tetap diam melawan dorongan kekuatan dari luar.

c. *Static Leg and Back*

1. Berbaring terlentang dengan lutut menekuk dan kaki rata di lantai.
2. Kemudian Angkat panggul sehingga membentuk posisi punggung tetap lurus dari bahu sampai lutut.
3. Angkat kaki kanan dari lantai perlahan dan tetap lurus. Bokong kiri, punggung, dan perut bagian bawah bekerja untuk menjaga posisi.
4. Tahan selama 30 detik kemudian ulangi pada kaki yang lain.
5. Ulangi 10x pada setiap kaki.



Menkontraksikan otot *abdomen,erector spine,quadriceps*, dan *hamstring*. Fungsinya adalah menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak.

## **LAMPIRAN V**

### **[Hasil Penelitian]**

## Kelompok Kontrol

No	Nama	Panjang Tungkai	Berat Badan	Dominan kaki	Star Excursion Balance Test		
					Pre		
					A	PM	M
1	Stefiherda	81 cm	57 kg	kanan	65	65	69
2	Saidatul f	82 cm	62 kg	kanan	63	65	67
3	Amin Fahrozi	83 cm	63 kg	kiri	64	68	70
4	Danang	82 cm	62 kg	kanan	65	67	71
5	Dwi mulyanto	83 cm	60 kg	kiri	65	70	69
6	Mela	82 cm	64 kg	kanan	63	67	68
7	Prihatin	81 cm	57 kg	kanan	64	67	67
8	Istanto	83 cm	65 kg	kanan	65	68	68
9	Kartika	81 cm	59 kg	kanan	65	67	66
10	Siti	81 cm	58 kg	kanan	64	68	69
11	rhino	81 cm	60 kg	kiri	63	68	67
12	Seno	82 cm	60 kg	kanan	65	69	69
13	Pandu	83 cm	66 kg	kanan	66	71	70

No	Nama	Panjang Tungkai	Berat Badan	Dominan kaki	Star Excursion Balance Test		
					Post		
					A	PM	M
1	Stefiherda	81 cm	57 kg	kanan	64	65	68
2	Saidatul f	82 cm	62 kg	kanan	63	65	67
3	Amin Fahrozi	83 cm	63 kg	kiri	64	68	70
4	Danang	82 cm	62 kg	kanan	65	67	69
5	Dwi mulyanto	83 cm	60 kg	kiri	64	68	69
6	Mela	82 cm	64 kg	kanan	63	67	68
7	Prihatin	81 cm	57 kg	kanan	64	67	67
8	Istanto	83 cm	65 kg	kanan	65	68	68
9	Kartika	81 cm	59 kg	kanan	65	67	66
10	Siti	81 cm	58 kg	kanan	64	68	69
11	rhino	81 cm	59 kg	kiri	63	68	67
12	Seno	82 cm	60 kg	kanan	65	69	69
13	Pandu	83 cm	66 kg	kanan	66	70	70

Kelompok *Core Stability*

No	Nama	Panjang Tungkai	Berat Badan	Dominan kaki	Star Excursion Balance Test		
					Pre		
					A	PM	M
1	komarudin	82 cm	65 kg	kanan	69	71	75
2	Ahyar	82 cm	64 kg	kanan	64	72	73
3	Indri	83 cm	65 kg	kanan	64	70	72
4	Andrianto	83 cm	63 kg	kiri	67	69	74
5	Hendri w	82 cm	64 kg	kanan	65	71	73
6	Maria	83 cm	63 kg	kanan	68	70	74
7	Uswatun	81 cm	62 kg	kiri	69	71	73
8	Junaidi	83 cm	60 kg	kiri	67	70	72
9	ika	82 cm	58 kg	kanan	67	68	71
10	Arif Mahendra	82 cm	63 kg	kanan	67	69	72
11	Ardi Priyatno	83 cm	63 kg	kiri	68	71	71
12	M.Anwar	83 cm	62 kg	kiri	67	71	72
13	Hesty	81 cm	61 kg	kanan	69	70	72

No	Nama	Panjang Tungkai	Berat Badan	Dominan kaki	Star Excursion Balance Test		
					Post		
					A	PM	M
1	komarudin	82 cm	65kg	kanan	75	76	80
2	Ahyar	82 cm	64 kg	kanan	68	75	79
3	Indri	83 cm	58 kg	kanan	70	75	76
4	Andrianto	83 cm	63 kg	kiri	72	75	79
5	Hendri w	82 cm	64 kg	kanan	71	75	80
6	Maria	83 cm	63 kg	kanan	73	75	80
7	Uswatun	81 cm	62 kg	kiri	74	76	78
8	Junaidi	83 cm	60 kg	kiri	72	74	79
9	ika	82 cm	58 kg	kanan	72	74	80
10	Arif Mahendra	82 cm	63 kg	kanan	73	74	78
11	Ardi Priyatno	83 cm	63 kg	kiri	75	76	79
12	M.Anwar	83 cm	62 kg	kiri	74	75	78
13	Hesty	81 cm	57 kg	kanan	72	75	78

# Lampiran VI

## [Hasil Uji Statistik]

## A. DATA EKSPERIMEN

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Anterior	13	67.00	1.732	64	69
Pre Posterior Medial	13	70.23	1.092	68	72
Pre Medial	13	72.62	1.193	71	75
Post Anterior	13	72.38	1.981	68	75
Post Posterior Medial	13	75.00	.707	74	76
Post Medial	13	78.77	1.166	76	80

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Anterior - Pre Anterior	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	7.00	91.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	13		
Post Posterior Medial - Pre Posterior Medial	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>e</sup>	7.00	91.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	13		
Post Medial - Pre Medial	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>h</sup>	7.00	91.00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	13		

- a. Post Anterior < Pre Anterior  
b. Post Anterior > Pre Anterior  
c. Post Anterior = Pre Anterior  
d. Post Posterior Medial < Pre Posterior Medial  
e. Post Posterior Medial > Pre Posterior Medial  
f. Post Posterior Medial = Pre Posterior Medial  
g. Post Medial < Pre Medial  
h. Post Medial > Pre Medial  
i. Post Medial = Pre Medial

### Test Statistics<sup>b</sup>

	Post Anterior - Pre Anterior	Post Posterior Medial - Pre Posterior Medial	Post Medial - Pre Medial
Z	-3.210 <sup>a</sup>	-3.241 <sup>a</sup>	-3.204 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001

- a. Based on negative ranks.  
b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## B. DATA KONTROL

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Anterior	13	64.38	.961	63	66
Pre Posterior Medial	13	67.69	1.702	65	71
Pre Medial	13	68.46	1.450	66	71
Post Anterior	13	64.23	.927	63	66
Post Posterior Medial	13	67.46	1.391	65	70
Post Medial	13	68.23	1.235	66	70

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Anterior - Pre Anterior	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	11 <sup>c</sup>		
	Total	13		
Post Posterior Medial - Pre Posterior Medial	Negative Ranks	2 <sup>d</sup>	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	11 <sup>f</sup>		
	Total	13		
Post Medial - Pre Medial	Negative Ranks	2 <sup>g</sup>	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 <sup>h</sup>	.00	.00
	Ties	11 <sup>i</sup>		
	Total	13		

- a. Post Anterior < Pre Anterior  
b. Post Anterior > Pre Anterior  
c. Post Anterior = Pre Anterior  
d. Post Posterior Medial < Pre Posterior Medial  
e. Post Posterior Medial > Pre Posterior Medial  
f. Post Posterior Medial = Pre Posterior Medial  
g. Post Medial < Pre Medial  
h. Post Medial > Pre Medial  
i. Post Medial = Pre Medial

### Test Statistics<sup>b</sup>

	Post Anterior - Pre Anterior	Post Posterior Medial - Pre Posterior Medial	Post Medial - Pre Medial
Z	-1.414 <sup>a</sup>	-1.342 <sup>a</sup>	-1.342 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157	.180	.180

- a. Based on positive ranks.  
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

C. DATA UJI PENGARUH

## Mann-Whitney Test

Ranks				
Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Anterior	Eksperimen	13	20.00	260.00
	Kontrol	13	7.00	91.00
	Total	26		
Posterior Medial	Eksperimen	13	20.00	260.00
	Kontrol	13	7.00	91.00
	Total	26		
Medial	Eksperimen	13	20.00	260.00
	Kontrol	13	7.00	91.00
	Total	26		

Test Statistics <sup>b</sup>			
	Anterior	Posterior Medial	Medial
Mann-Whitney U	.000	.000	.000
Wilcoxon W	91.000	91.000	91.000
Z	-4.533	-4.558	-4.527
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

# Lampiran VII

## [Dokumentasi]

## DOKUMENTASI



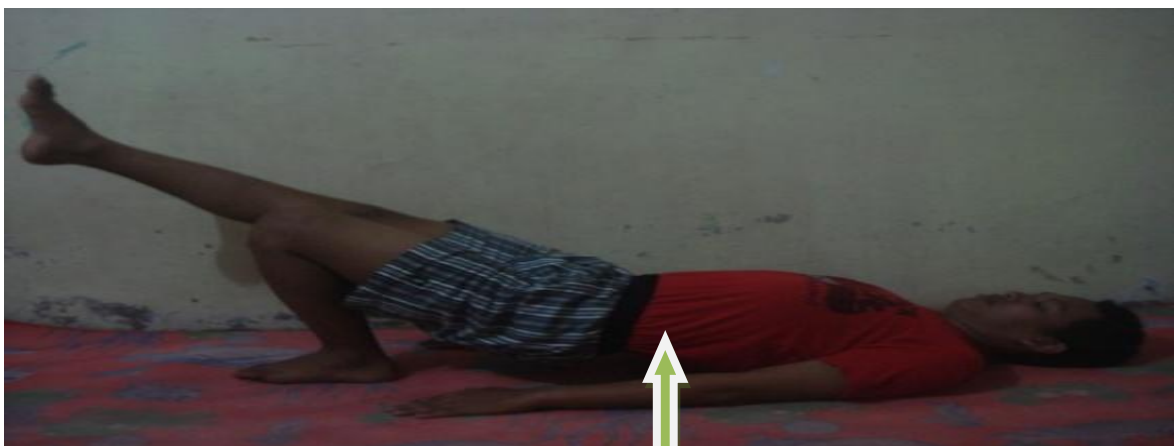
*Gerakan The Plank*



*Oblique Plank kanan*



*Oblique Plank kiri*



*Static Leg and Back*